**ELLE 2017**

**FRUMUSEȚE**

**Greseli facute in timpul exfolierii**

De cele mai multe ori ne dorim sa ne curatam perfect pielea, insa o exfoliere prea puternica poate provoca adevarate probleme.

**15 decembrie 2017** **de ELLE.ro**

Cu toate ca este recomandat (si incurajat cu toata inima) scrubbing-ul de doua ori pe saptamana, te avertizam sa faci asta cu foarte multa atentie, pentru a evita anumite greseli ce pot distruge pielea.

**Nu iti exfoliezi pielea suficient**

Scopul principal al exfolierii este acela de a elimina celulele moarte, celule ce se acumuleaza zilnic pe fata ta. **Totusi, pe langa eliminarea pielii moarte, scrubbing-ul stimuleaza productia de colagen, ajutand la pastrarea unui aspect frumos si luminos al fetei.** Cat timp nu exagerezi cu scrubbing-ul si nu o faci intr-un mod agresiv, este in regula exfolierea facuta zilnic.

**Abuzezi de exfoliere**

Daca, dupa un tratament de exfoliere, pielea ti se inroseste si simti usturime inseamna ca faci acest tratament mult prea des – revino la exfolierea de doua ori pe saptamana. Prea multa exfoliere poate duce la deshidratarea pielii, roseata sau inflamare. **Inflamatia cronica poate trage dupa ea semne de imbatranire mult prea repede sau hiperpigmentare.** Cunoaste-ti tenul, apoi ofera-i ceea ce are nevoie.

**Folosesti aceeasi crema pentru scrubbing**

Ceea ce functioneaza pe timpul verii s-ar putea sa nu aiba acelasi rezultat iarna. Pielea noastra este intr-o continua schimbare si asa ar trebui sa fie si rutina noastra de exfoliere. Da**ca ceea ce folosesti nu mai da rezultate, schimba crema cu una mai puternica.** Daca observe roseata, usturime si inflamatie, schimba crema cu una mai blanda pentru piele.

**Exfoliezi pielea predispusa la acnee**

Daca esti predispusa la [**acnee**](https://www.elle.ro/beauty/acneea-hormonala-10-lucruri-pe-care-ar-trebui-sa-le-stii-561330/), este indicat sa te abtii de la tratamentele de exfoliere cu scopul de a evita imprastierea bacteriilor si intensificarea acneei.

**Nu faci exfoliere si in jurul ochilor**

Stim ca ti s-a spus de nenumarate ori sa iti protejezi zona delicate din jurul ochilor, **insa in cazul exfolierii, ocupandu-te si de aceasta zona nu iti va aduce decat beneficii.** Nu doar ca previne aparitia cearcanelor si a ridurilor, te poate scapa si de milia (punctuletele albe din jurul ochilor). Pentru aceasta zona trebuie sa alegi un peeling bland.

**Folosesti prea mult peria de curatare**

Periile de curatare ale fetei sunt foarte utile, dar nu ar trebui folosite in fiecare zi. **Este indicat sa folosesti peria o data pe saptamana, este acceptabil sa o folosesti de maxim trei ori pe saptamana.**

**Nu te hidratezi dupa exfoliere**

Dupa o sesiune de exfoliere (scrubbing sau peeling), **hidratarea este foarte importanta, pentru vindecarea tenului (avand in vedere cat de afectat este in urma acestei proceduri).**

**Secretele zambetelor de la Hollywood. De ce actorii au dintii perfecti?**

**14 decembrie 2017** **de ELLE**

Fiecare film, fiecare emisiune si fiecare serial de la Hollywood dezvaluie actori ce par desprinsi dintr-o realitate diferita prin modul in care arata. Corpurile sunt bine conturate, parul este des si sanatos iar dintii sunt stralucitori si drepti.

Fiecare dintre noi isi doreste o astfel de imagine, insa din pacate este destul de greu de obtinut iar in cazul parului si a corpului lucrurile sunt foarte costisitoare: regim alimentar, sport, implanturi de par si o multime de alte solutii care costa.

In cazul dintilor insa, o vizita la un [cabinet stomatologic](https://draristide.ro/cabinet-stomatologic-bucuresti-sector-4/) poate sa dezvaluie o multime de solutii moderne prin care zambetul sa se transforme intr-unul extrem de atractiv.

**Care sunt metodele prin care actorii de la Hollywood reusesc sa aiba un zambet perfect?**

Conform celor de la **draristide.ro**, secretele nu sunt nici pe departe secrete, ci doar metode stomatologice moderne:

1. **Implanturile dentare**. Multi actori sufera de probleme dentare, insa multe probleme pot fi rezolvate printr-un simplu implant dentar. Putine persoane publice se pot bucura de dinti naturali, insa implanturile reusesc sa ii inlocuiasca intr-un mod extrem de eficient. O astfel de solutie rezista intreaga viata si ofera o functionalitate corecta pentru cavitatea bucala. Daca in trecut aceasta tehnica dentara costa foarte mult, astazi, un [implant dentar Bucuresti](https://draristide.ro/implant-dentar-perfect/) are preturi ce incep de la doar cateva sute de euro. Dat fiind faptul ca sunt solutii pentru intreaga viata, merita toata investitia.
2. **Fatete dentare**. Nici forma dintilor nu este intotdeauna perfecta in cazul actorilor, insa exista variante de ajustare. Cea mai populara este cea a fatetelor dentare. O fateta dentara poate sa acopere probleme de structura, dar si problemele estetice ale dintilor care au fost cariati si au avut de-a lungul timpului de suferit. Fatetele moderne sunt realizate din materiale ceramice, asadar, imita perfect dintii naturali. Din pacate, o astfel de solutie implica si anumite compromisuri. Pentru a putea fi echipati cu fatete, dintii trebuie sa sufere o mica indepartare a smaltului dentar, ceea ce poate creste sensibilitatea.
3. **Albirea profesionala**. Nu in ultimul rand, zambetul perfect se obtine prin albire dentara. Albirea profesionala se face cu ajutorul unor substante cum ar fi peroxidul de Hidrogen si reuseste sa deschida culoarea dintilor cu cateva nuante. Procedura de albire dureaza cateva zeci de minute si nu este periculoasa pentru dinti, atata vreme cat nu este facuta foarte des.

**Sfaturi pentru dinti sanatosi, fara costuri foarte mari**

Evident, zambetul natural poate sa fie foarte frumos, fara imbunatatiri de acest fel. Pentru asta insa, trebuie sa se indeplineasca o serie de reguli:

* **Perierea dintilor de doua ori pe zi**. Acestia trebuie sa fie curatati atat dimineata, cat si inainte de culcare. Unul dintre secrete este ca periajul sa nu fie facut imediat dupa masa, ci dupa 30-40 de minute.
* **Vizita regulata la stomatolog**. Vizita la stomatolog este si ea foarte importanta. In acest fel pot sa fie descoperite problemele dentare in stadiu incipient, in asa fel incat sa nu se ajunga la nevoia unui implant dentar.
* **O dieta echilibrata si sanatoasa**. Dieta este cea care poate sa duca la aparitia cariilor. Tocmai de aceea, o dieta sanatoasa si echilibrata este esentiala pentru dinti puternici si sanatosi.
* **Folosirea atei dentare si a apei de gura**. Multe dintre resturile de mancare raman blocate intre dinti. Ata dentara poate sa rezolve aceste probleme iar apa de gura are capacitatea de a distruge o multime de bacterii.
* **Evitarea gurii uscate.** Gura uscata creste riscul de aparitie a bolilor de gingii si a infectiilor. Pentru a evita aparitia acestei probleme este suficient sa se mestece guma de mestecat pentru cateva minute.

O rutina zilnica sanatoasa poate sa pastreze dantura perfecta si te poate aduce mai aproape de zambetul de Hollywood, fara prea mare efort financiar.

**De ce ne cade parul in sezonul rece?**

Iarna e anotimpul decoratiunilor de Craciun, al oamenilor de zapada, al momentelor in familie, al vacatelor la ski, dar si al caderii parului. Desi nu prea se incadreaza intr-un tablou fericit, acest lucru afecteaza un numar mare de femei odata cu debutul sezonului rece.

**21 noiembrie 2017** **de L G**

Conform unui studiu realizat de-a lungul a sase ani de un grup de cercetatori suedezi, **caderea parului e accelerata de sezonul rece si in cazul persoanelor perfect sanatoase.**

De ce? Cheia ce ne ajuta sa intelegem acest proces sta in **intelegerea ciclului de crestere al parului, ce preconfigureaza durata de viata a ficarui fir**. Mai intai este faza anagena (de crestere), apoi cea catagena (de regresie), urmeaza cea telogena (faza de odihna a foliculului de par) iar la final e cea exogena (de cadere).

Iar ritmul caderii parului este masurat de la faza anagena la cea telogena, conform cercetarilor unui brand de par, Roots, iar aceasta se poate considera problematica atunci cand faza anagena se reduce si faza telogena creste. **Viteza de crestere a parului se reduce la finalul verii (vremea calda grabeste circulatia sangvina iar acest lucru stimuleaza cresterea parului in lunile insorite), iar cand vine iarna, vei observa din ce in ce mai multe fire pe peria de par.**

Iar daca acest fenomen e perfect natural, atunci nu sunt foarte multe de facut. Insa putem adopta anumite obiceiuri care ne pot ajuta sa iesim din iarna cu un par frumos.

**Spala-ti parul regulat**

Observam cat de mult par ne cade in timp ce il spalam, insa conform expertilor, acesta nu este un motiv de ingrijorare. **Atata timp cat folosim folosim produse de calitate si renuntam pe cat posibil la coafarea lui, nu e cazul sa spalam parul mai rar.**E de preferat sa folosesti pentru curatare un produs bland si sa iti periezi parul zilnic.

**Coafeaza-te mai rar**

Poate nu stiai, insa **coafarea repetata cu produse fierbinti poate duce la pierderea ireversibila a parului.** De aceea, e recomandat sa reducem coafatul pe cat de mult posibil sau sa folosesti produsele de styling la temperaturi reduse.

**Foloseste produsele de styling cu masura**

In perioada petrecerilor tindem sa folosim din ce in ce mai multe produse precum fixativul sau samponul uscat. **Desi aceste produse de styling sunt OK la ocazii, folosirea lor in exces poate fi una dintre cauzele caderii parului.**

**Pluseaza cu vitamina D**

Nu e nici la fel de wow precum o vacanta in tarile calde, dar nici pe de parte la fel de costisitoare… insa **o cura de vitamina D pe parcursul lunilor reci poate fi exact acel element de care ai nevoie pentru a avea un par mai des.**

**Beneficiile uleiului din samburi de struguri**

Sigur ai auzit de acest ulei, dar poate nu stii exact la ce este bun: iata care sunt beneficiile uleiului din samburi de struguri.

**16 noiembrie 2017** **de R M**

**Beneficiile uleiului din samburi de struguri** sunt de netrecut cu vederea, mai ales acum, cand trend-ul uleiurilor folosite in scopuri de imbunatatire a sanatatii si infrumusetare a luat amploare.

In primul rand, dupa cum ii spune si numele, uleiul din samburi de struguri este uleiul obtinut dupa ce samburii au fost presati. **Se foloseste de peste 6000 de ani.** Se pare ca europenii il foloseau pentru a trata diferite afectiuni oculare si de piele.

Iata la ce poti folosi tu acest ulei:

**Este un anti-inflamator excelent**

Conform unui studiu irania, uleiul din samburi de [struguri](https://www.libertatea.ro/lifestyle/strugurii-beneficii-2740309) a tratat anumite boli inflamatoare la femei supraponderale. **Acest ulei are o concentratie mare de acizi grasi omega 6.** Acestia au efecte pozitive impotriva alergiilor, a artritei si a cancerului la san. De asemenea, este bogat si in vitamina E, care ajuta sistemul imunitar.

**Pentru sanatatea pielii**

Uleiul din samburi de struguri are efecte benefice si asupra tenului si a pielii. Exista multe produse cosmetice care au in compozitie ulei din samburi de struguri. **Este bogat in vitaminele C, D si E – toate foarte bune impotriva ridurilor si cicatricilor.** Uleiul poate fi folosit si ca un agent de hidratare si poate sa trateze si acneea. Fiind un foarte bun emoliant, poate fi folosit si asupra vergeturilor, diminuandu-le aspectul. O alta utilizare benefica pentru piele este aceea a masajului cu ajutorul uleiului din samburi de struguri, pentru ca se absoarbe repede in piele si hidrateaza foarte bine.

**Pentru sanatatea scalpului si a parului**

Un avantaj al uleiului din samburi de struguri este ca are o compozitie mai usoara decat uleiul de masline si cel de cocos, deci iti lasa parul mai putin uleios. **Poate sa ajute la reducerea matretei si a caderii parului,** ajutandu-l si sa creasca mai repede, datorita vitaminei E.

**Balayage-ul sezonului are tuse aramii**

De la cupru stralucitor la nuante subtile de roze, toamna asta vrem sa ne asortam cu frunzele ruginii, cu sampania, cu razele blande ale soarelui.

**24 octombrie 2017** **de L P**

 Pentru a face fata noului sezon, **avem nevoie de stralucire si de caldura, poate de aceea a devenit atat de popular balayage cu tuse aramii**, care este atat de popular pe Pinterest. Alt motiv pentru care suntem atat de tentate sa incercam aceasta nuanta este ca nu trebuie neaparat sa fie o schimbare permanenta. **Se poate folosi un nuantator ton pe ton, care sa ofere podoabei capilare o alura suflata cu bronz si care se ia complet dupa cateva spalari – preferabil la primavara**.

Pe saten, un nuantator aramiu ii va darui parului textura si stralucire, conferindu-ti un aer pasional (pentru ca da, asta se speculeaza in general despre roscate). Apoi, **tusele ruginii pe blond capata subtonuri irezistibile de roze.** Bineinteles, tonurile calde de rosu aduc un refresh si parului castaniu sau brunet, sprijinindu-le sa straluceasca intens.

Deci, poti sa-ti faci de cap cu nuanta sezonului, indiferent de culoarea parului tau. Insa **ar fi de preferat ca vopsirea sa se faca pe un balayage mai vechi sau pe parul decolorat de soare, pentru a nu colora parul direct cu rosu**– e un pigment extrem de incapatanat de indepartat atunci cand te plictisesti de el.

**Lucruri pe care sa nu le faci dupa un tratament facial**

Daca tocmai ai avut parte de un tratament facial sau urmeaza sa-ti faci unul si nu stii cum sa procedezi dupa, iata cateva sfaturi care iti pot fi de folos.

**13 octombrie 2017** **de ELLE.ro**

Vizita la cosmetician este in general o experienta relaxanta si care, bineinteles, aduce un beneficiu pielii tale. **Cu toate acestea, dupa un astfel de tratament ne dam seama ca nu stim ce sa facem cand ajungem acasa si ce fel de masuri de ingrijire este bine sa luam.**

Asa ca, pentru a-ti usura munca, am compus o lista cu cateva lucruri pe care ar trebui sa nu le faci dupa ce ai primit un tratament facial.

**1. Nu-ti atinge fata**

Asta este sfatul pe care-l auzim tot timpul cand vine vorba de un ten curat. Mainile noastre contin mai multe bacterii decat ti-ai putea imagina vreodata, dar uneori, din obicei, **pur si simplu uitam ca este foarte daunator pentru tenul nostru sa umblam cu mainile pe fata.**

**2. Evita masajul**

Stim ca este extrem de relaxant, dar dupa ce cosmeticiana ta s-a chinuit peste o ora sa iti curate toate [**imperfectiunile**](https://www.elle.ro/people/hilary-duff-cuvinte-dure-la-adresa-celor-care-critica-imperfectiunile-femeilor-554381/), un masaj nu este indicat chiar imediat dupa tratament. **Iti va irita si mai tare pielea si o vei sensibiliza.**

**3. Stai departe de bauturile alcoolice**

Un tratament cosmetic este precum un detox, dar pentru pielea ta. Indicat este ca dupa tratament sa bei cat mai multa apa sau sa consumi cat mai multe legume si fructe proaspete. **Esential este sa te hidratezi corespunzator.**

**4. Nu te expune la soare**

Deobicei, un tratament cosmetic consta si intr-un gomaj mai puternic, procedura care sensibilizeaza pielea si o lasa mai vulnerabila in preajma soarelui. **Asa ca, dupa tratament ai putea sa folosesti o crema cu SPF 30, cel putin.**

**5. Nu te epila**

De obicei, in timpul sau la sfarsitul unui tratament facial, se indeparteaza si firele de par nedorite. **Daca totusi nu ai facut acest lucru, este bine sa lasi epilatul pe mai tarziu**, cand pielea ta se va calma si se va intoarce la stadiul incipient.

**6. Evita sportul**

Este clar faptul ca dupa tratament, porii tai vor fi deschisi pentru restul zilei si nu ai vrea sa ii incarci cu transpiratie! **Pielea ta se va irita si s-ar putea chiar si infecta in cazuri mai rare.** Cel mai bine este sa eviti orice fel de activitate fizica, pentru a lasa pielea sa se calmeze.

**7. Nu folosi produse cosmetice puternice**

In urma unei extractii, pielea ta va fi rosie si un pic iritata, iar daca urmeaza sa iesi undeva in oras, poate ca este tentant sa vrei sa acoperi aceasta problema cu un [**fond de ten**](https://www.elle.ro/trucuri-machiaj/cum-sa-alegi-nuanta-perfecta-de-fond-de-ten-477034/). **Dar indicat ar fi a te abtii de la machiaj, pentru ca iti va astupa porii recent curatati si iti imaginezi ca asta nu le poate face decat rau.** De asemenea, nu uita sa iti cureti cu atentie pensulele de machiaj pentru a evita aparitia acneei sau a iritatiilor.

**SĂNĂTATE**

**Ce efecte are stresul cronic asupra ta**

Stresul ne poate afecta pe toti din cand in cand, insa altceva se intampla atunci cand esti stresata mereu.

**20 noiembrie 2017** **de R M**

Iti mai amintesti cand a fost ultima data cand nu ti-ai facut griji pentru ceva sau cand ai avut o noapte buna de somn? **Daca raspunsul este „nu' atunci inseamna ca esti stresata in mod cronic.**

Da, stresul ne afecteaza pe toti, din cand in cand, in anumite momente, insa cu totul altceva se intampla atunci cand o zi stresanta se transforma intr-o saptamana stresanta, apoi o luna stresanta si tot asa. **Iata care sunt efectele stresului pe termen lung.**

**Dezvolti pofte ciudate la mancare**

Poate inainte nu iti placeau dulciurile, insa acum ai devora un tort intreg de ciocolata… acesta este unul dintre efectele stresului cronic. Atunci cand suntem stresati de foarte mult timp, corpul nostru incearca sa traga niste semnale de alarma, iar mancarea nesanatoasa ni se pare mult mai atractiva, pentru ca contine zahar, iar zaharul ne ofera energie.

**Te obsedeaza mici detalii insignifiante**

Atunci cand suntem stresati, nivelurile de anxietate cresc alarmant, iar acest lucru ne face sa gandim mult mai mult fiecare mic detaliu si sa despicam firul in patru. Anxietatea iti va face atentia sa fie focusata pe micile detalii insignifiante si sa nu mai fie concentrata pe imaginea de ansamblu.

**Nu mai ai chef sa faci sex**

Stresul pe o perioada indelungata de timp iti va scade libido-ul. Ca rezultat, sexul nu ti se va mai parea o activitate placuta si distractiva, ci o corvoada, datorita dezechilibrelor hormonale. Ai foarte mare grija la acest efect al stresului cronic, pentru ca iti poate afecta grav relatia cu partenerul.

**Devii foarte iritabila**

Se prea poate ca, atunci cand esti stresata cronic si nu iti mai dai seama, sa devii foarte iritabila si sa te enerveze orice. Asta pentru ca, inconstient, devii foarte frustrata de grijile cu care mintea ta are de-a face, iar aceasta frustrare se transforma in ostilitate si furie pasiva.

**Ce cauzeaza autismul?**

Recent, a fost descoperita cauza uneia dintre cele mai misterioase boli neurologice ale timpurilor noastre.

**22 septembrie 2017** **de L G**

Pentru prima oara in istorie,**a fost identificata mutatia genetica ce cauzeaza autismul** – o boala neinteleasa de medici ce afecteaza milioane de oameni din toata lumea si despre care se spune ca e declansata atat de factori genetici cat si de mediu. **Autismul e o boala incurabila**, insa studiul realizat de Universitatea din North Carolina care a descoperit mutatia ce cauzeaza acesta afectiune poate duce cercetarile pentru o medicatie eficienta intr-o directie buna, macar pentru ameliorarea simptomelor.

O**amenii de stiinta au studiat celulele unui copil cu autism si au aflat ca o enzima cheie**, necesara in dezvoltarea creierului, se pare ca este activata permanent, **ca un buton care nu poate fi stins,** pe cand la copiii care se dezvolta normal, aceasta enzima e activata si dezactivata in functie de nevoi.

**Cercetarile au aratat ce mutatiile genetice impiedicau enzima produsa de gena UBE3A** (despre care se stie ca are un rol important in dezvoltarea neuronala) sa fie controlata de un derivat al unei molecule de fosfat (care activeaza si dezactiveaza enzima). Ca rezultat al modificarii genetice, **UBE3A e activata mereu si devine suprasolicitata,** iar asta duce la dezvoltarea anormala a creierului, conform articolului publicat in jurnalul medical The Cell.

„**Studiile genetice au aratat ca sunt in jur de 1000 de gene care, daca sufera o mutatie, pot duce la autism**. Iar noi am descoperit doar cum una dintre aceste mutatii functioneaza', e declarat dr. Mark Zykla, conducatorul studiului, pentru jurnalul The Cell.

**Descoperirea aduce o briza de optimism in cercetarile medicale pentru medicamente care sa amelioreze simptomele** autismului. Insa ce provoaca aceasta mutatie genetica? Se pare ca se intampla la nivel de spermatozoid.

„Barbatii produc sperma toata viata, iar pentru a face asta,**atat germenii celulelor cat si mesajul lor se copiaza regulat.** De fiecare data cand se face o copie, exista posibilitatea unei erori. Pe masura ce barbatul imbatraneste, **germenii celulelor lui aduna greseli de copiere, aproximat doua pe an.** Deci e foarte probabil ca mutatiile ce duc la autism sa provina din aceste erori adunate in timp', explica dr. Zykla.

Deci, in pofida mentalitatii actuale, **barbatii ar trebuie sa se ingrijoreze la fel de mult precum femeile in legatura cu ceasul biologic.** Insa un alt studiu la fel de recent realizat de doi cercetatori de la Universitatea Harvard si publicat in jurnalul de stiinta Nature sustine ca una dintre cauze ar fi prezenta nei anumite bacterii in tractul digestiv al mamei. **Insa indiferent de cauzele declansatoare, toata lumea asteapta ca din urma acestor cercetari sa rezulte un tratament impotriva autismului.**

**Infectia urinara: depisteaza simptomele si trateaza corect!**

Una dintre probleme specifice finalului de vara este infectia urinara, de multe ori tratata dupa ureche. Afla care sunt simptomele acestei afectiuni, pentru abordarea unui tratament eficient.

**25 august 2017** **de A B**

Infectia urinara poate fi tratata cu succes, insa de cele mai multe ori, este ignorata, lucru care duce la multe alte neplaceri. Femeile sunt cele mai predispuse la infectia urinara sau cistita, cum i se mai spune. Conform unui studiu realizat de *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney* *Disease*(SUA), infectiile urinare afecteaza intre 40 si 60% dintre femeile adulte, si adesea nu sunt o experienta izolata, majoritatea dintre femeile de varsta adulta experimentand simptomele acestei afectiuni la fiecare doi ani. Barbatii peste 50 de ani care sufera de prostata sunt si ei un target al infectiei urinare, insa tinerii nu prea se lovesc de aceasta problema. **O explicatie este anatomia aparatului urinar feminin – uretra este mai scurta decat in cazul barbatilor, facilitand astfel migrarea bacteriilor ascendent, catre vezica urinara.**

In infectia urinara comuna, cea mai cunoscuta bacterie este E. Coli, un microb de la nivelul colonului si anusului. **Printre cauzele aparitiei infectiei urinare se numara schimbarile hormonale de la menopauza, traume, utilizarea unui cateter, diabetul sau pietrele la rinichi.** Femeile insarcinate sunt mai predispuse la dezvoltarea unei infectii urinare. De asemenea, o infectie de acest tip poate fi capatata cand folosim tampoane interne, diafragme sau inele contraceptive, fara sa asiguram o igiena propice. Baile in piscina si in apa marii reprezinta un risc, de asemenea. Cea mai raspandita modalitate de a dezvolta o infectie urinara, insa, este pe cale sexuala.

**Simptomele care iti indica infectia urinara:**

**Urinatul frecvent si dureros.** Daca observi ca simti nevoia se mergi la toaleta din ce in mai des, iar urinatul devine dureros sau inconfortabil (senzatie de arsura) este foarte posibil sa fie vorba fix de aceasta infectie. Un alt simptom care indica existenta acestei afectiuni in organism este incontinenta urinara

**Mirosul si aspectul urinei se schimba?** Daca mirosul emanat de urina este mai pregnant decat de obicei, atunci ar fi mai bine sa iti programezi o consultatie la un doctor de specialitate, pentru a primi tratament corespunzator.

**Starea de extenuare.** Desi poate nu ai crede ca o infectie urinara este responasbila pentru starea continua de oboseala prin care treci, ei bine, aceasta se afla pe lista simptomelor. Mai mult, febra si frisoanele sunt alte semne care nu ar trebui ignorate sub nicio forma.

**Durerea de spate.**Daca simti, mai nou, dureri de spate sau disconfort sub cutia toracica, exista posibilitatea ca infectia sa fi afectat si rinichii.

**De ce ar trebui sa mananci salata dimineata**

Iubesti sa iei micul dejun? Sa te rasfeti cu un bol mare de cereale sau paine prajita? Iti propun o provocare: inlocuieste cerealele cu o SALATA

**10 august 2017** **de ELLE**

**Da stiu, poate suna ciudat sa mananci salata dimineata, dar vei fi surprinsa cand vei afla ce beneficii iti va aduce.**

Majoritatea persoanelor considera ca sa mananci salata dimineata inseamna ca trebuie sa urmezi o dieta. **Gresit! In fiecare dimineata in care vei manca o salata iti vei incepe ziua cu cel putin trei feluri de legume, ceea ce reprezinta un inceput grozav pentru o noua zi.**

• Daca nu iti place sa mananci legume in mod special, combina salata de legume cu fructe. Acest lucru ii va oferi o serie de antioxidanti puternici care iti vor proteja organismul.

• **Salatele sunt cunoscute ca fiind bogate in**[**vitamine**](https://www.elle.ro/health-diet/deficientele-de-vitamine-care-se-pot-observa-chiar-pe-fata-ta-540021/)**: A,D,E si K.** Vitaminele nu pot fi absorbite de catre organism fara prezenta grasimilor – deci, adauga in salata ulei de masline.

• Cea mai buna modalitate de a include verdeata' in rutina ta zilnica (salata iceberg, spanacul) este sa le amesteci cu altceva sau sa le mananci una cate una in salata.

• Nu uita de plantele medicinale pe care ar trebui sa le adaugi in salata:**busuiocul, usturoiul, sucul de lamaie si patrunjelul, pentru aroma deosebita pe care o au, dar si pentru beneficiile pe care le au impotriva bolilor.**

• Cu cat este mai naturala salata voastra, cu atat mai putine calorii va avea – adaugati si putina branza pentru gust.

• **Incercati tot felul de combinatii cand faceti o salata – morcovi, castraveti, ardei, broccoli, mazare, anghinare, capsuni sau zmeura, sunt optiuni excelente pentru a obtine diferite texturi.**

**De ce ar trebui sa mananci salata dimineata:**

**1. Vei avea mai multa energie**

In primele patru ore ale diminetii vei observa cum organismul tau se umple de energie si vei avea o stare de spirit mult mai buna. Vei observa de asemenea, ca organismul tau nu va mai avea nevoie de atat de multa cafea. **Energia pe care ti-o ofera o salata de dimineata va compensa cu brio lipsa cafelei. In locul acesteia, rasplateste-ti organismul cu un pahar de apa.**

**2. Fa-ti un plan**

Probabil vei spune ca sa mananci salata dimineata va fi mult mai costisitor decat daca vei manca cereale. Mergi la cumparaturi, urmareste reducerile si cumpara-ti in avans tot ce ai nevoie pentru a-ti face salata in fiecare zi a saptamanii. C**a alimentele sa nu se strice, congeleaza-le.**  
**Mancarea pe care o faci tu va mult mai buna si mai**[**sanatoasa**](https://www.elle.ro/health-diet/7-trucuri-de-fitness-care-te-vor-face-mai-sanatoasa-intr-o-singura-zi-545621/)**decat cea cumparata din comert.**

**3. Nu vei mai manca asa mult pe timpul zilei**

Cand decizi ca salata sa fie prioritara la micul dejun, vei observa ca pe parcurusl zilei nu vei mai avea diferie pofte. **Salata contine foarte multi nutrienti si daca o faci cum trebuie, nu vei simti nevoia de diferite suplimente in timpul zilei, cum ar fi dulciurile sau alte mancaruri nesanatoase.** Iti vei lua regulamentar cele trei mese pe zi, fara sa exagerezi cu alimentele.

**4. O data ce incepi cu salata, nu vei mai renunta**

Daca dupa o saptamana de mancat salata zilnic la micul dejun vei vrea sa mananci iar cereale, corpul tau nu le va mai accepta. **Aportul de zahar si de carbohidrati pe care le contin te va face sa te simti mult mai rau dupa ce ai incercat salata timp de o saptamana.**

In concluzie, o salata de dimineata iti va oferi toata energia de care ai nevoie pentru un inceput de zi excelent.

**Ce se poate intampla atunci cand neglijezi igiena cavitatii bucale**

Desigur, te speli regulat pe dinti dar, daca nu-ti oferi cateva secunde pentru a-ti curata si limba, atunci trebuie sa stii ca este cazul sa-ti imbunatatesti obiceiurile pentru sanatatea orala. Speram ca acest articol te va convinge.

**30 martie 2017** **de L P**

Pe limba traiesc mai mult de 700 de specii diferite de bacterii. **Nu toti acesti microbi sunt daunatori, dar cand unul patogen se instaleaza si se inmulteste in crevasele papilelor gustative iti poate provoca neplaceri.** Cum se poate intampla asa ceva?

Iata ce se poate intampla atunci cand neglijezi igiena cavitatii bucale:

**Limba isi schimba culoarea**

Nu este de gluma. **Cand papilele gustative sunt patate de particule de**[**alimente**](http://www.elle.ro/health-diet/alimente-pe-care-nu-ar-trebui-sa-le-mai-cumperi-528141/)**si bauturi (precum cafeaua sau ceaiul negru) se intampla un fenomen ce ofera intregii limbi un aspect intunecat.** De altfel, nu e nimic grav, si odata curatata, vei scapa de aceasta problema.

**Infectie fungica la nivel bucal**

Atunci cand nivelul bacteriilor din gura depaseste nivelul normal (lucru care se poate intampla, de exemplu, daca uiti sa te speli pe limba o perioada), ciupercile prospera in mediul bucal. Rezultatul? Limba devine alba. Daca e**administrata medicatie anti-fungica si limba e curatata regulat, totul poate reveni la normal**.

**Parodontoza**

La prima rana care se intampla la nivel bucal, **microbii de pe limba intra in fluxul sanguin si iti pot cauza inflamatii la nivelul dintilor si al gingiilor, afectiune denumita gingivita**. Netratata, gingivita poate duce la parodontoza, o boala ce duce la retragerea gingiilor si la infectia lor. In cele din urma, **aceasta boala poate cauza chiar si pierderea**[**dintilor**](http://www.elle.ro/health-diet/zambetul-perfect-lucruri-surprinzatoare-care-iti-ingalbenesc-dintii-508525/)**.** Atunci cand microbii intra in circulatie prin intermediul gurii, pot duce si la atac de cord, accident cerebral sau la pierderea unei sarcini. Dar probabil esti deja in drum spre farmacie pentru a-ti cumpara o periuta pentru curatarea limbii.

**Cum poti preveni si trata insomnia**

Ti s-a intamplat vreodata sa te asezi in pat, pregatita de somn, dupa o zi lunga, si sa sfarsesti neputand sa adormi pentru cateva ore? Afla cum poti preveni insomnia.

**17 martie 2017** **de R M**

Te-ai asezat in pat, poate la o ora tarzie din noapte, te simti foarte obosita, dar, cu toate acestea,**somnul intarzie sa apara.** De ce se intampla asta?**Descopera cum poti preveni si trata insomnia.**

Insomnia este una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confrunta omul modern. Cea mai comuna si mai usor de inteles explicatie pentru care aceasta problema apare este aceasta:**creierul nostru primeste semnale gresite – adica ceva din**[**rutina**](http://www.elle.ro/beauty/manichiura-perfecta-508695/)**ta si din mediul in care traiesti ii transmite semnalul de a sta „treaz” si nu de a se odihni si reface.**

**Totul face parte dintr-un cerc vicios.** Daca suferi de insomnie frecvent, si iti petreci majoritatea noptilor mai mult treaza decat adormita, intorcandu-te si agitandu-te in pat, atunci creierul tau se obisnuieste cu aceste lucruri si asociaza**spatiul patului cu aceste activitati, nu cu somnul.**

**Ce declanseaza insomnia?**

Probabil te asteptai la acest raspuns: [**stresul**](http://www.elle.ro/lifestyle/6-moduri-care-stresul-iti-poate-afecta-viata-sexuala-516346/)**este, de foarte multe ori, cauza insomniei.** Fie ca te gandesti la probleme de la serviciu, fie ca te ingrijorezi cu privire la orice altceva inainte sa adormi, creierul tau nu isi intrerupe activitatea si de aceea nu intra in „modul de somn”. De asemenea, **daca obisnuiesti sa folosesti laptopul in pat, ii transmiti creierului ca patul este un spatiu de munca si nu de odihna.**

**Cum previi si tratezi insomnia?**

Ca sa previi insomnia, **trebuie sa te asiguri ca urmezi cateva mici reguli:**

* nu folosi laptopul sau telefonul in pat
* stai departe de lumini intense sau de lumina albastra cu 1h sau 30 de min inainte sa te culci
* asigura-te ca esti cu adevarat obosita inainte sa te asezi in pat
* urmeaza un program sanatos de somn

Schimbarea rutinei creierului si a semnalelor pe care le primeste acesta poate dura ceva timp, insa se va intampla, cu siguranta, daca esti consecventa. **Cel mai important lucru pe care il poti face este sa iti „antrenezi” creierul sa vada patul drept un loc pentru odihna si**[**somn**](http://www.elle.ro/beauty/de-ce-e-somnul-cel-mai-important-truc-de-frumusete-5-motive-525239/)**si sa iti muti orice alte activitati altundeva.**

**De ce e sanatos sa plangi cand te uiti la filme**

Cand a murit John Snow, cand s-au reunit personajele din The Notebook, la scufundarea regizata a Titanicului… Daca esti predispusa sa plangi in fata ecranului, nu te alarma, noi cercetari sustin ca e un obicei sanatos.

**09 martie 2017** **de L P**

**Ai fi crezut ca e sanatos sa plangi cand te uiti la filme?** Psihologii numesc **relatiile pe care le formam cu personajele din filme si seriale ca fiind parasociale sau unidirectionale**, pentru ca noi stim totul despre viata lor, dar ele nu stiu nimic despre noi.

Cercetarile ne confirma faptul ca **creierul nostru nu poate distinge intre o relatie reala si una fictiva, deci aceste prietenii imaginare cu personajele din filme ne pot aduce beneficii reale,** precum sentimentul de apartenenta, o incredere in sine sporita sau indulcirea singuratatii', a declarat Jennifer Barnes, Profesor de Psihologie la Universitatea din Oklahoma pentru publicatia Time.

Pe de alta parte, **sunt mai putine studii cu privire la consecintele terminarii unei relatii parasociale.** Deci, daca scenaristii hotarasc brusc sa faca rau unui personaj sau sa-l elimine, acest lucru poate provoaca un raspuns emotional puternic.

Insa **plansul in timpul momentelor triste din filme si seriale nu e decat un exemplu modern pentru ceea ce filozofii au numit paradoxul tragediei.** Pentru ca tristetea e o emotie negativa pe care nu ne place sa o simtim, iar fictiunea tragica ne intristeaza. Dar cu toate astea, ne place. De ce?!

**Una dintre teoriile care sustin acest paradox e ca tragedia ne ofera catharsis, cand plangem de mila altora se petrece o curatare a emotiilor negative reprimate.** Iar unele studii au relevat faptul ca oamenii se simt mult mai bine dupa ce plang.